

Lettres	Exos	Rép/tps	Consignes
A	Air squat sumo	6 x 15 rép	Squat sans charge, jambes écartées (2x larg corps), pieds vers l'ext, fléchir genoux vers l'ext.
B	Burpees	5 x 15 rép.	Avec pompes et saut...
C	Cou	2 x 40 rép.	40 Av/Ar (oui) + 40 D/G (non)
D	Dips au sol (ou chaise)	6 x 10 rép	Assis, jambes fléchies, décoller le bassin, appuis pieds/mains (doigts vers les pieds) : flexions de bras. Repos 15''
E	Enchaînement	1' 30	Enchaînement libre pieds / poings
F	Fentes	10 x 10	Fentes alternées sautées. Repos 15''
G	Gainage du sergent !	6 x 10 rép	En position de pompes, passer sur les avant-bras et remonter...etc. Bien gainé. Ne pas bouger les hanches qui restent face au sol. Repos 15''
H	Hasard		Tirer une lettre au sort pour l'exo à faire... 😊
I	Iguane	1'	Avancer / reculer bras et jambe opposés + flexion bras, sur quelques mètres en fonction espace
J	Jumping-Jack	Tabata	Exo 20'' + repos 10'' (soit 30'') x 8 = 4 minutes
K	Kicks	1'30''	Enchaînement libre de tech. de jambes...
L	Langoustes (ou relevés bassin)	30 rép. (ou 6 x 10'')	Sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras tendus devant : lever le bassin (pont) et tendre les jambes en jetant bassin sur le côté/vers l'arrière (vous finissez buste-jambes en L). Si relevés bassin : même position départ, lever bassin et talons (appuis orteils), tenir 10''
M	Maintien + squats + saut	3 x	Maintien position basse 10'', 10 squats, 10 sauts, 10'' repos
N	Nageur	3 x 30''	S'allonger sur le ventre, relever jambes, mvt bras circulaire. Pause gainage 10''
O	Obliques	30 rép.	« Essuie-glace » : allongé sur le dos, bras au sol, relever les jambes serrées à 90°, mvt D/G en contrôlant l'exécution, sans contact pieds-sol
P	Parachutiste	3 x 20''	Allonger sur le ventre, relever jambes (bien décoller les genoux) et haut du corps. W lombaires. Contracter fessier. Pause gainage 10''
Q	Quarante	40	Faire 40 rép. d'un exo au choix entre A,B,C,D ?
R	Rameur	1'	Assis sur les fesses, jambes décollées : bras tendus/jambes pliées, inverser : bras pliés/jambes tendues
S	Sprint	6 x 10''	Courir vite sur place, bien monter les genoux et balancer les bras. Repos 15''
T	Triathlon	3 x 1'	Alterner Nage 20'' (bras tendus), mvt cyclique 20'' (pédalo) et course 20'' (montées de genoux)
U	Uppercuts	100	Enchaîner 100 uppercuts, travail jambes fléchies et hanches
V	Va-et-vient	Tabata (voir J)	Aller-retour déplacements latéraux petits pas rapides sur 3 m (en fonction), main touche le sol
W	Watt (unité de puissance)	3 x 10''D 3 x 10''G	Force + vitesse : 5 pompes en stato-dyn. Suivies de Jabs (bras avant), exécution très rapide
X	X push-up	20	Pompes + rotation (D/G) appuis 1 main / 1 pied (jambe relevée + bras tendu, garder le bassin relevé, le corps en X), tenir 5''
Y	Yoga 😊	10 rép.	Posture de la charrue : s'allonger sur le dos, envoyer les jambes tendues ensemble vers l'arrière, enroulement dos, orteils vers le sol (ou contact sol), tenir quelques secondes...
Z	Zéro	0	Rien : passer à la lettre suivante, ou retour à la précédente si z dernière lettre, mais...doubler le tps ou les rép. 😊